

☐☐☐ – Ченбаочжуан – Обхватывающий столб – 45 минут

☐☐ – Пичжан – Рубящая ладонь – 25 минут

☐☐☐☐☐ – Саньтибу Чжицюань – Прямой удар в позиции Саньтибу – 30 минут

☐☐☐☐☐☐ – Саньти кайхэ шили – Открытие – закрытие в позиции Саньти – 20 минут



Ченбаочжуан – смотри предыдущий урок

Пичжан – смотри предыдущий урок

Саньтибу чжицюань (см фото) – Тренировка прямого удара в боевой позиции саньтибу. Основные моменты практики такие же, как и при отработке удара в позиции пинбу.

Помните о «разрыве резинки» между кулаками во время удара, обратите внимание на расположение веса тела, 70% веса приходится на заднюю, опорную ногу. Передняя стопа носком «втыкается» в пол. Во время отработки удара обратите внимание на скрутку тела при зафиксированной пояснице. Не отрывайте пятки во время удара. Тренируйте серию из 3 ударов в левой и правой позиции.

Саньти кайхэ шили – смотри предыдущий урок

{password}